

## コラム クールビズにおける「室温28℃」は、エアコンの設定温度ではありません

環境省は、冷房時の室温28℃で快適に過ごせる軽装への取組を促すライフスタイル「クールビズ」を推進しています。さて、この「室温28℃」はどのような数値でしょうか。

まず、「28℃」という数値はあくまで目安です。必ず「28℃」でなければいけないということではありません。冷房時の外気温や湿度、「西日が入る」等の立地や空調施設の種類等の建物の状況、室内にいる方の体調等を考慮しながら、無理のない範囲で冷やし過ぎない室温管理の取組をお願いする、目安としているものです。

「クールビズ」で呼びかけている「室温28℃」は冷房の設定温度のことではありません。冷房の設定温度を28℃にしても、室内が必ずしも28℃になるとは限りません。そのような場合は設定温度を下げることも考えられます。



### Ⅲ

熱中症を防ぐためには

#### 1. 日常生活での注意事項

##### 空調設備（エアコン）使用のポイント

###### ① 設定温度

温湿度計で、室温を正しく測定し、冷房使用時の室温「28℃」を目安に、適切な温度となるようにしましょう。室温が低く（24℃を下回る）、外気温と室温の差が大きいと部屋に出入りする際に体の負担になります。

- 外から帰ってきて、部屋の中の空気が外よりも熱いと感じたときは、まず、窓を開けて部屋の換気を行いましょう。
- すだれや緑のカーテンにより、部屋を日陰にして室温の上昇を抑えましょう。

###### ② 気流

エアコンの気流の流れや風量を工夫したり、扇風機<sup>※1</sup>と一緒に使うと、同じ温度でもより涼しく感じます。

- エアコンの気流は、冷気が長時間、直接人に当たらないように気流の出口を工夫しましょう。
- 温度むらが出来ないようにするために、風向ルーバーを上方向や水平方向に調整して、冷たい空気を上から下に循環するようにしましょう。
- 少し暑いときは、設定温度を下げるよりも、エアコンの風量を強くしたり、扇風機と一緒に使うと、同じ温度でもより涼しく感じます。（扇風機は弱い風量でも続けて使用します）
- 風が気になる方は、扇風機の風を壁や天井に当てて、跳ね返った気流を利用すると風がやわらかくなります。
- エアコンの機能が低下しないように、フィルターは、2週間に1度は掃除しましょう。
- 広い空間等エアコンが効かないところでは、人が居る場所に冷風を送るスポットクーラー<sup>※2</sup>を利用したり、外気を取り入れて対流させる大型換気扇を利用したりしましょう。

###### ③ 輻射

太陽光や地面からの照り返し等のように、高温の物体から直接・間接に受ける放射熱<sup>（ふくしや）</sup>で、暑さを感じます。

- 窓から入る太陽光は日射遮断フィルムやカーテン等で遮断し、エアコンを効果的に使いましょう。
- ガスコンロや湯沸かし器等熱を発生する機器を、暑くなる前に居室から遠ざけましょう。

※1 気温が体温よりも高い場合は、扇風機は熱風を送ってしまい、逆効果になることがあるので注意しましょう。

※2 スポットクーラーからは逆向きに熱風が出ていますので、設置場所に注意しましょう。